

DIETA SENSE LACTOSA

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

La lactosa és un sucre present a la llet i als productes làctics. Els derivats làctics fermentats i el iogurt es toleren millor que la llet, perquè contenen lactasa i això fa que la lactosa sigui més digerible. Existeixen al mercat llets especials "sense lactosa" i altres baixes en lactosa. Es recomana llegir les etiquetes dels productes de consum, ja que alguns aliments processats porten lactosa com a conservant i espessidor. A més, hi ha alguns medicaments que també contenen lactosa.

ALIMENTS A EVITAR QUAN EL SEU PEDIATRA LI INDIQUI UNA DIETA SENSE LACTOSA:

- Llet i els seus derivats: llet modificada, descremada, condensada o ensucrada, batuts de llet, crema de llet, nata, tots els formatges no fermentats, formatges d'untar, cremosos (formatgets), mató, gelats, cremes, salsa bechamel mantegues de llet, xocolata amb làctics afegits i xocolata en general, natilles, flam, Petit Suisse® i similars.
- Pa dolç, bastons, pa torrat, biscots i pa de motlle.
- Entrepans preenvasats en comerç i aliments comercials preparats (solen especificar si porten lactosa o no).
- Productes de pastisseria i rebosteria en general elaborats amb làctics (galetes, ensaimades, croissants, etc.).
- Caramels, bombons, lllaminadures, pastilles ensucrades, xiclets, etc.
- Pasta o cereals amb llet o lactosa. Pastes de sopa i sopa de sobre. Pols per preparar begudes instantànies.
- Pernil dolç i mortadella. Carn i peix guarnits amb salses i productes que portin llet, embotits, salsitxes comercials.
- Cervell, fetge.
- Altres: patates xips (no de xurreria). Salses o condiments comercials.

ALIMENTS PERMESOS

- Llet sense lactosa i altres llets: soja, coco, civada, arròs, ametlles.
- Formatges fermentats (parmesà, manxec, curat, Gouda, etc.).
- Vegetals, verdures, fruites, llegums: tots en la seva forma natural o en preparació comercial sense lactosa.
- Farines, arrossos pastes, sèmola sense productes làctics afegits.
- Carns, peix i marisc.
- Ous.
- Pa blanc o integral sense llet o làctics.
- Margarina vegetal, oli, maionesa sense llet.
- Merenga, pastissos sense llet i amb farines permeses.
- Glucosa, mel sucre de taula, sorbets, fruits secs.
- Sopes i brous de carn i vegetals (que no portin llet). Sopa en dauets i extractes de carn.
- Condiments: sal, herbes aromàtiques, espessies, vinagre, etc.

INGREDIENTS I ADITIUS D'ORIGEN LÀCTIC PERMESOS:

Lactatos (E325, E326, E327), Esteres làctics (E472b), Lactilatos (E481, E482), Proteïnes de la leche, Caseína (3), Caseinato, Caseinato de calci (antiguo H4511), Caseinato de sodio (antiguo H4512), Caseinato potàssic, Caseinato magnèsic, Lactàlbumina, Lactoglobulina. Otros ingredientes y aditivos: Àcido làctico (E270), Riboflavina (E101), Almidón.

ENLLAÇOS D'INTERÈS:

<http://www.lactosa.org/images/objectius.pdf> ADILAC. Associació d'intolerants a la Lactosa a Espanya.

<http://asociacion-adilac.appspot.com/>

www.historiassavia.com Producte de Danone elaborat amb Soja

www.kaikusinlactosa.com Assortiment de productes làctics sense lactosa

www.tastethedream.eu Assortiment de begudes vegetals a base d'arròs

www.aljomar.es Pernils i paletes sense lactosa

<http://www.lactosa.org/tiendas.html> Guia d'aliments sense lactosa, per cases comercials de distribució en supermercats (ADPAN productes salats, dolços, forns. ARGAL embotits, fiambres. EMBOTITS BUNDÓ embotits. EL POZO productes que no contenen lactosa. GALLO pastes. GULLÓN galetes sense lactosa. HACENDADO galetes sense lactosa. HEINZ, ORLANDO, UNCLE WILLIAM productes sense lactosa. INES ROSALES pastisseria. LACTEL assortiment de làctics sense lactosa. LEVITAL llevat fresc. MATUTANO aperitiu. MURRIA EMBUTIDOS NOVADIET productes soja. TRIAS galetes. TULIPAN margarina).

ADRECES ÚTILS:

Botigues especialitzades en productes sense lactosa a Catalunya:

Biospace. C. València, 186. 08011 Barcelona. Tel. 934531573

El Cabàs. C. Travesseres, 25. 08401 Granollers. Tel. 938701931

Globaliments C. Ramon y Cajal, 33B L3. 08222 Terrassa. Tel. 93 7360328

Herbolari Rosella C. Sant Roc, 4. 08014 Barcelona. Tel. 93 423 69 46

Lactoglut C. Monturiol, 54. 08191 Rubí, Local 16. Tel. 935872618

Materiabio C. Espronceda, 56. 08430 La Roca del valles. Tel. 938420302